

Координационная лестница своими руками

Абсолютно все упражнения на координационной лестнице направлены на тренировку скорости, маневренности и координации. Конечно, не обходится и без наращивания выносливости и силы. В целом заниматься на данном тренажере может каждый желающий. Все упражнения представляют собой как разминку, так и саму тренировку, в зависимости от распределения нагрузки. Удобство также играет важную роль, ведь в сложенном состоянии лестница практически не занимает места, а раскладывается легко и быстро.

При занятиях с координационной лестницей важно в первую очередь уделять внимание не скорости, а технике выполнения упражнений. Только после их отработки следует начинать наращивать темп. Со временем при регулярных тренировках на координационной лестнице удастся приучить собственное тело и мозг к молниеносным решениям и их выполнению.

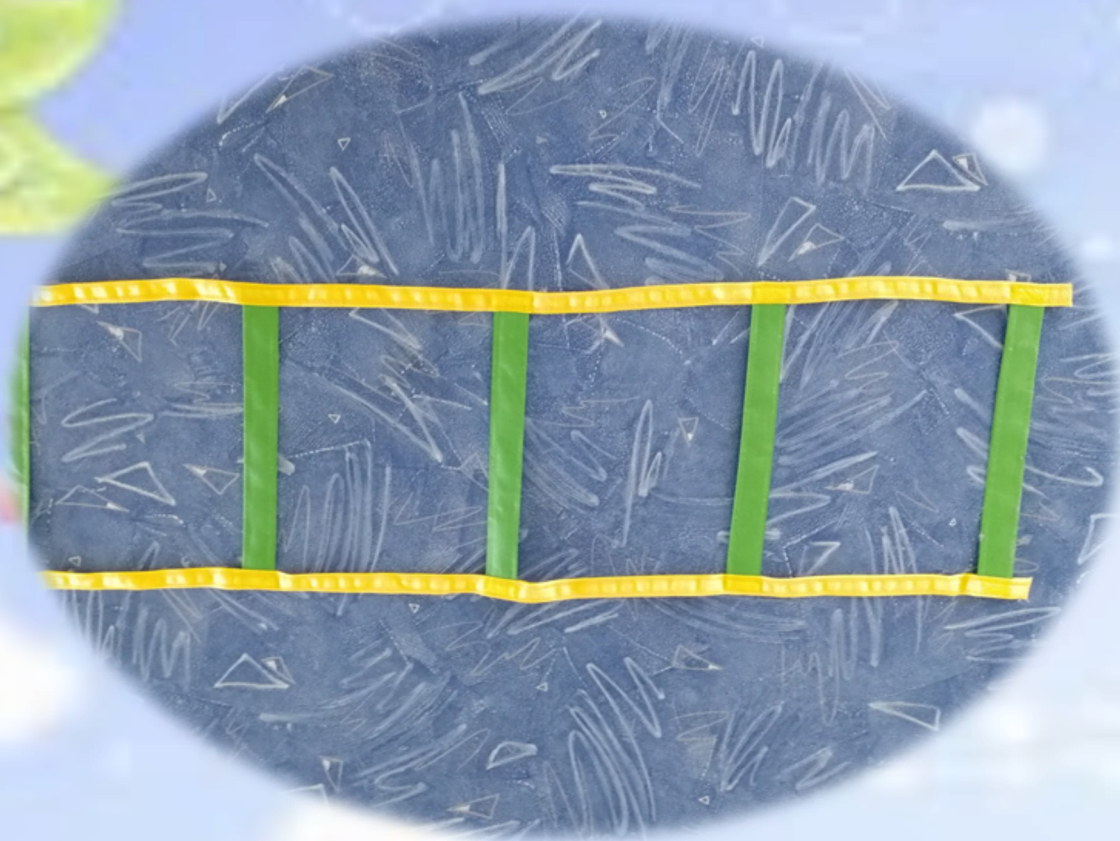
Сделать координационную лестницу совсем не трудно.

Вариантов изготовления множество в интернете. Я предлагаю свой.

Нам понадобятся: полоски шириной 3 см, длиной 40 см из плотного материала (я взяла кожзаменитель и сложила его вдвое) - на 11 ступенек; плотная лента (стропа) шириной 3 см, длиной 20м., линейка, швейная машинка.



Подготовив весь материал, приступаем к сбору нашей лестницы.



Расстояние между полосками 35-40 см, фиксируем иголочками и сшиваем.

Можно использовать и опыт прошлого поколения: нарисовать на асфальте мелом, краской (ведь это практически наши классики!), разноцветной клейкой лентой на полу.

Теперь ваша задача состоит в том, чтобы увлечь ребенка, заинтересовать его своим примером, разными заданиями. Создайте соревновательную ситуацию. Предложите ребенку придумать свои варианты продвижения.